

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2025.03.03.	<i>Kedd</i> 2025.03.04.	<i>Szerda</i> 2025.03.05.	<i>Csütörtök</i> 2025.03.06.	<i>Péntek</i> 2025.03.07.
<i>Ebéd</i>	-Tárkonyos sertésraguleves (Z, G, T, L) -Túrótöltelikes gombóc (F, O, D, S, C, G)	-Hideg megyleves (G) -Cordon Bleu (L, T, G) -Petrezselymes rizs	-Tejfölös gombaleves (G, L, T, Z) -Pincepörkölt -Csemege uborka	-Daragaluskaleves (G, T, Z) -Fokhagymás sült főzőkolbász -Zöldborsófőzelék (G, Z)	-Zellerkrémleves (Z, L, G, T, F, D) -Sült csirkecomb (K) -Franciasaláta (L, T, M)
	S:2,2, E:818,0, ZS:29,4, T:4,2, F:30,5, CH:102,5, C:9,7, Ca:24,1	S:1,9, E:878,0, ZS:23,7, T:4,4, F:37,7, CH:126,1, C:1,0, Ca:53,2	S:3,2, E:732,0, ZS:33,0, T:4,2, F:31,0, CH:74,6, C:4,9, Ca:71,3	S:3,9, E:732,0, ZS:28,8, T:1,0, F:36,8, CH:77,3, C:3,3, Ca:74,8	S:2,2, E:712,0, ZS:40,1, T:7,3, F:38,1, CH:47,2, C:8,2, Ca:22,0
<i>Összesen</i>	S:2,2, E:818,0, ZS:29,4, T:4,2, F:30,5, CH:102,5, C:9,7, Ca:24,1	S:1,9, E:878,0, ZS:23,7, T:4,4, F:37,7, CH:126,1, C:1,0, Ca:53,2	S:3,2, E:732,0, ZS:33,0, T:4,2, F:31,0, CH:74,6, C:4,9, Ca:71,3	S:3,9, E:732,0, ZS:28,8, T:1,0, F:36,8, CH:77,3, C:3,3, Ca:74,8	S:2,2, E:712,0, ZS:40,1, T:7,3, F:38,1, CH:47,2, C:8,2, Ca:22,0

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2025.03.10.	<i>Kedd</i> 2025.03.11.	<i>Szerda</i> 2025.03.12.	<i>Csütörtök</i> 2025.03.13.	<i>Péntek</i> 2025.03.14.
<i>Ebéd</i>	-Pandúrgulyás (L) -Rizskók baracklekvárral (L, T)	-Tavaszi zöldségleves (G, Z) -Sült hekk (G) -Sült burgonya -Csemege uborka	-Paradicsomleves (G) -Fasírt (T, G) -Sárgaborsófőzelék (G)	-Magyaros burgonyaleves (Z, G) -Fokhagymás tarja -Mexikói bulgur (G)	-Májgaluskaleves (T, Z, G) -Pásztortarhonya virslivel (G, T, O) -Káposztasaláta
	S:1,0, E:793,0, ZS:20,4, T:6,8, F:34,9, CH:115,0, C:15,7, Ca:275,6	S:2,7, E:698,0, ZS:20,6, T:2,5, F:43,5, CH:82,7, C:4,3, Ca:52,5	S:1,5, E:837,0, ZS:29,5, T:1,8, F:36,9, CH:102,5, C:5,5, Ca:46,2	S:1,6, E:918,0, ZS:50,3, T:0,7, F:30,0, CH:99,4, C:1,5, Ca:29,8	S:2,6, E:868,0, ZS:25,1, T:6,0, F:36,5, CH:121,1, C:2,7, Ca:29,3
<i>Összesen</i>	S:1,0, E:793,0, ZS:20,4, T:6,8, F:34,9, CH:115,0, C:15,7, Ca:275,6	S:2,7, E:698,0, ZS:20,6, T:2,5, F:43,5, CH:82,7, C:4,3, Ca:52,5	S:1,5, E:837,0, ZS:29,5, T:1,8, F:36,9, CH:102,5, C:5,5, Ca:46,2	S:1,6, E:918,0, ZS:50,3, T:0,7, F:30,0, CH:99,4, C:1,5, Ca:29,8	S:2,6, E:868,0, ZS:25,1, T:6,0, F:36,5, CH:121,1, C:2,7, Ca:29,3

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia
R: rákfélék M: mustár
H: halak S: szezám
O: szója K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2025.03.17.	<i>Kedd</i> 2025.03.18.	<i>Szerda</i> 2025.03.19.	<i>Csütörtök</i> 2025.03.20.	<i>Péntek</i> 2025.03.21.
<i>Ebéd</i>	-Legényfogó leves (L, M, G, T, Z) -Mákosguba vaníliaöntettel (G, L, F, O, S)	-Zöldbableves (Z, G) -Brassói aprópecsenye (K)	-Brokkoli krémleves (L, G, T, F, D) -Csikóstokány (G, L, K) -Kuszkusz (G, Z)	-Tárkonyos csirkeraguleves (Z, L) -Rakott burgonya (T, Z, L)	-Zellerleves (Z, L, G) -Baconbe tekert csirkecombfilé -Rizi-bizi
	S:1,8, E:786,0, ZS:17,8, T:3,1, F:30,9, CH:124,6, C:4,2, Ca:41,0	S:1,5, E:751,0, ZS:45,2, T:1,2, F:19,5, CH:64,4, C:1,8, Ca:62,9	S:1,6, E:882,0, ZS:35,3, T:6,3, F:35,3, CH:102,0, C:4,6, Ca:3,9	S:2,7, E:843,0, ZS:46,2, T:8,5, F:41,5, CH:60,6, C:3,6, Ca:111,3	S:0,8, E:741,0, ZS:20,7, T:2,6, F:38,8, CH:97,6, C:2,2, Ca:41,3
<i>Összesen</i>	S:1,8, E:786,0, ZS:17,8, T:3,1, F:30,9, CH:124,6, C:4,2, Ca:41,0	S:1,5, E:751,0, ZS:45,2, T:1,2, F:19,5, CH:64,4, C:1,8, Ca:62,9	S:1,6, E:882,0, ZS:35,3, T:6,3, F:35,3, CH:102,0, C:4,6, Ca:3,9	S:2,7, E:843,0, ZS:46,2, T:8,5, F:41,5, CH:60,6, C:3,6, Ca:111,3	S:0,8, E:741,0, ZS:20,7, T:2,6, F:38,8, CH:97,6, C:2,2, Ca:41,3

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:	Allergén jelmagyarázat:				
S: só (g)	E: energia (kcal)	G: glutén, gabonák	Z: zeller	D: diófélék, mandula, pisztácia	C: csillagfűrt
ZS: zsír (g)	T: telített zsírsav (g)	L: laktóz, tej, tejtermékek	R: rákfélék	M: mustár	P: puhatestűek
F: fehérje (g)	CH: szénhidrát (g)	T: tojás, fehérje	H: halak	S: szezám	
C: cukor (g)	Ca: kalcium (mg)	F: földimogyoró	O: szója	K: szulfitok, kén-dioxid	

<i>Felnőtt</i> (19-69 év)	<i>Hétfő</i> 2025.03.24.	<i>Kedd</i> 2025.03.25.	<i>Szerda</i> 2025.03.26.	<i>Csütörtök</i> 2025.03.27.	<i>Péntek</i> 2025.03.28.
<i>Ebéd</i>	-Húsleves csigatésztával (G, T, Z) -Rántott harcsafilé (H, G, T) -Barna rizs	-Hideg gyümölcsleves (G) -Cigány peccsenye -Steak burgonya	-Karalábéleves (Z, G, L) -Májás rizottó -Céklasaláta	-Babgulyás csipetkével (Z, G, T) -Palacsinta (T, L, Z, R, O, D, G)	-Orjaleves (Z, G, T) -Bolognai spagetti (L, G)
	S:1,6, E:898,0, ZS:30,0, T:2,9, F:39,7, CH:110,3, C:3,1, Ca:42,5	S:2,2, E:924,0, ZS:55,9, T:5,0, F:19,4, CH:80,2, C:6,2, Ca:9,5	S:1,4, E:742,0, ZS:21,8, T:1,6, F:29,9, CH:103,9, C:1,2, Ca:60,2	S:1,7, E:842,0, ZS:32,9, T:2,6, F:30,0, CH:103,3, C:4,8, Ca:22,6	S:1,6, E:867,0, ZS:32,1, T:5,0, F:47,6, CH:94,1, C:3,7, Ca:26,1
<i>Összesen</i>	S:1,6, E:898,0, ZS:30,0, T:2,9, F:39,7, CH:110,3, C:3,1, Ca:42,5	S:2,2, E:924,0, ZS:55,9, T:5,0, F:19,4, CH:80,2, C:6,2, Ca:9,5	S:1,4, E:742,0, ZS:21,8, T:1,6, F:29,9, CH:103,9, C:1,2, Ca:60,2	S:1,7, E:842,0, ZS:32,9, T:2,6, F:30,0, CH:103,3, C:4,8, Ca:22,6	S:1,6, E:867,0, ZS:32,1, T:5,0, F:47,6, CH:94,1, C:3,7, Ca:26,1

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák Z: zeller D: diófélék, mandula, pisztácia C: csillagfűrt
L: laktóz, tej, tejtermékek R: rákfélék M: mustár P: puhatestűek
T: tojás, fehérje H: halak S: szezám
F: földimogyoró O: szója K: szulfitok, kéndioxid

Felnőtt
(19-69 év)

Hétfő
2025.03.31.

Kedd
2025.04.01.

Szerda
2025.04.02.

Csütörtök
2025.04.03.

Péntek
2025.04.04.

Ebéd

-Karfiolleves (Z)
-Zöldborsós tokány (G, K, L)
-Orsó tészta (durum) (G)

S:1,6, E:851,0, ZS:34,8, T:2,9, F:53,7,
CH:96,7, C:5,3, Ca:44,3

Összesen

S:1,6, E:851,0, ZS:34,8, T:2,9, F:53,7,
CH:96,7, C:5,3, Ca:44,3

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

S:0,0, E:0,0, ZS:0,0, T:0,0, F:0,0,
CH:0,0, C:0,0, Ca:0,0

Jó étvágyat!

Jelmagyarázat:

S: só (g) E: energia (kcal)
ZS: zsír (g) T: telített zsírsav (g)
F: fehérje (g) CH: szénhidrát (g)
C: cukor (g) Ca: kalcium (mg)

Allergén jelmagyarázat:

G: glutén, gabonák
L: laktóz, tej, tejtermékek
T: tojás, fehérje
F: földimogyoró

Z: zeller
R: rákfélék
H: halak
O: szója

D: diófélék, mandula, pisztácia
M: mustár
S: szezám
K: szulfitok, kéndioxid

C: csillagfűrt
P: puhatestűek